

## **«Вершина»: проект по профилактике различных видов зависимостей в подростковой и молодежной среде**

**Смирнова Татьяна Валерьевна,**  
*заведующая методико-библиографическим отделом  
МБУК «Володарская межпоселенческая библиотека»*

*«Подростковый возраст традиционно считается «трудным»,  
он прочно ассоциируется с конфликтами, с «жизнью как на вулкане»,  
с тревогами и нервами родителями, с опасностями для ребенка.  
И это не предрассудок, возраст, действительно, критический.  
Переход из детства во взрослость»  
Л.В. Петрановская*

Может ли работа по профилактике наркомании, здорового образа жизни, девиантного поведения в подростковой и молодежной среде приносить радость и удовлетворение библиотекаря и его слушателям? Возможно ли, не сходя с библиотечной тропы, ГОВОРИТЬ о ГЛАВНОМ? Как подобрать нужные слова и действия, чтобы вызвать доверие у подростка и добиться его твердого негативного отношения к любым зависимостям?

В этом возрасте меняется все – физиология, мышление, способности, интересы, отношение к сверстникам, место в семье и обществе, права и обязанности. Возраст становится особенно рискованным для появления тех или иных зависимостей.

Работая с молодежью, мы имеем дело с поколением «Z», про которое говорят, что это поколение «родилось с кнопкой на пальце» – полное погружение в гаджеты, виртуальный мир и социальные сети. Им свойственны быстрое переключение внимание: нет – лекциям, монологам, нет – крупным формам (информация потребляется малыми дозами), да – наглядности информации (инфографика, схемы, картинки).

Все это необходимо учитывать, если мы хотим быть интересными и услышанными современной молодежью. И это лишь часть проблем, которые стояли перед нами в начале разработки проекта «Вершина». Более всего хотелось избежать любого формализма, официальности и сухости. Только проявив личное неравнодушие, искренность, заинтересованность в этом вопросе, можно надеяться на эмоциональный отклик и доверие подростка.

Проект «Вершина» направлен на профилактику зависимостей (алкогольной, табачной, игровой, наркотической) и формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни в подростковой среде. В нем нет информации «в лоб», нет прямолинейного употребления негативных терминов («наркотики», «игла», «доза» и др.). Наоборот, разговор ведется о положительных ценностях в жизни человека, о созидании, творчестве, чтении, укреплении силы воли и духа, обо всем, что помогает сохранить человеку здоровье.

Проект предполагает проведения цикла занятий, которые объединены в интересную сюжетную форму, чтобы не вызвать неприятия информации у подростков. На время участия в проекте они становятся «альпинистами», которым предстоит отправиться в экспедицию и покорить вершину «Здоровый, сильный Я». К «Вершине» ведет путь из 4-х ступеней (тематические занятия):

- 1 ступень – чтение;
- 2 ступень – творчество;
- 3 ступень – полезные привычки;
- 4 ступень – общение и отношения.

В экспедиции действуют определенные правила, одно из которых – заполнение «умного» блокнота «Точка роста», в который ребята вносят понравившиеся цитаты из книг, обсуждаемые на проекте, занимательная инфографика о здоровье, об увлечениях, советы долгожителей и т.д. На финальном занятии («Посвящение в альпинисты») подростки

обмениваются блокнотами со своими сверстниками. Для них блокноты должны стать отправной точкой новой жизни, девиз которой: «В бездну не упаду!».

**1-я ступень – книжная лаборатория «Книги, помогающие жить».** Посвящена книгам и чтению – основе нравственного и духовного здоровья человека. Представляются такие книги, которые воодушевляют, заставляют иначе воспринимать мелкие житейские неприятности, вдохновляют на добрые дела и поступки.

Лейтмотивом книжной лаборатории является цитата из книги «Белое на черном» Рубена Давида Гонсалеса Гальего: «Книги, как и люди, бывают разные... Есть книги, изменяющие взгляд на мир, книги, после которых хочется умереть или жить по-другому...». Нам очень хотелось, чтобы представленные книги помогли ребятам стать лучше.

Завершающий этап встречи – работа над созданием «умного» блокнота – выбор цитат из произведений О. Громовой «Сахарный ребенок. История девочки из прошлого века, рассказанная Стеллой Нудольской», Э. Веркина «Облачный полк», Р. Гальеро «Белое на черном», В. Штанько «Трудно быть другом» и внесение их в свои блокноты:

– «...ничего не принимать на веру, а думать своей головой и слушать свое сердце. Сердце не обманывает» (О. Громова «Сахарный ребенок»);

– «Война похожа на болезнь...как будто все происходит не с тобой, а рядом...» (Э. Веркин «Облачный полк»).

**2-я ступень – творческая мастерская «Жить – значит творить».** Разговор о творчестве в жизни человека, его проявлениях. Одним из первых проявлений творчества в жизни ребенка является игра: сюжетно-ролевая, подвижная, настольная.

Но в последнее время с этим понятием связано много негативных явлений. Почему? В результате совместных обсуждений выявляем одну из распространенных и страшных зависимостей в подростковой среде – игровую зависимость. Смотрим очень яркий и проникновенный фильм «Путь героя», посвященный теме зависимости от компьютерных игр. Главный девиз фильма: «Не играй в героя, а будь им». Общий вывод таков: тратя свое время на развитие компьютерного персонажа, человек перестает развиваться сам. Самая интересная игра – это реальная жизнь человека, жизнь настоящего героя.

Итог мастерской – работа над интерактивным плакатом «Жить – значит творить». На ватмане в сердце размещены рисунки-символы пристрастий подростков. Ведущий зачитывал определения каждого из них, а ребята должны были определить, что возьмем с собой в дальнейшую жизнь, а что вычеркнем. Задание звучало так: «Вычеркни лишнее». В итоге, соединив все положительное одной линией, на плакате появлялась буква «Т», что значит «творчество», основная мысль второй ступени. Примеры характеристик увлечений (пристрастий) современного подростка:

– «благодаря этому «звучащему» увлечению мозг не стареет» (*музыка*);

– «этот вид творчества дает уставшему мозгу отдохнуть, это вид медитации. Именно это каждодневное занятие помогает гармонизации работы мозга» (*рисование*);

– «психологи часто сравнивают зависимость от этого средства связи с алкоголизмом: лишение его, так же, как и алкоголя, вызывает панику, возбужденное состояние, раздражение» (*зависимость от телефона, электронных гаджетов*).

**3-я ступень – практикум «Колючий еж по имени ЗОЖ»** – разговор строится на примере жизни уникального человека Федора Углова. Обратились мы к этому имени еще и потому, что он разработал «Памятку российскому долгожителю». Зная любовь молодых людей к упрощению всего, мы решили, что «пошаговая инструкция» к здоровому образу жизни из уст столь уникального авторитетного человека вызовет у них доверие и отклик:

1. «Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут».

2. «Люби работу. И физическую тоже».

3. «Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах».

4. «Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации».

В блокнот на этой ступени ребята поместили наиболее важные пункты-советы из памятки Федора Углова.

**4-я ступень – общение и отношения** – разговор о том, как добиться успеха в общении, как побороть застенчивость, научиться спрашивать, задавать вопросы, знакомиться.

Особо остро, как выяснилось, стоит вопрос о взаимоотношениях с противоположным полом (на основе фильма «Тайна природы женщины»). Во имя будущего, девушкам важно сохранить чистоту женской природы, не растратить ее раньше времени «впустую». А юношам нужно набраться терпения, чтобы наполнить себя знаниями, энергией, силой и быть готовым в будущем взять на себя ответственность за женщину и семью. На этой ступени в блокнот помещают психологические книги для саморазвития и психологические советы:

- «Дружбу легко разрушить, если ты думаешь только о себе...»;
- «Хорошо бы почаще вспоминать, что обидные слова, как «семена раздора» разлетаются по всему свету и ранят душу...».

**Самая яркая – это заключительная встреча проекта «Вершина»** – «Посвящение в альпинисты». Преодолев тяжелый путь, оказавшись на вершине, ребята заслуживают звания альпиниста, пусть и в шуточной форме.

Встреча состоит из нескольких этапов. Первый – **«испытательный»** – необходимо проверить, достойны ли ребята носить звание «альпинистов»: альпинистские задачи на логику; испытания координации; «интервью» с бывалыми альпинистами. Завершается этот блок клятвой альпиниста-атлетиста с рукоположением на банку тушенки и сгущенки (запасы первой необходимости в любом походе): «Я, новичок горно-спортивного дела, пока еще альпинист неотесанный, вступая в ряды рыцарей здорового образа жизни и поглотителей еды живой, а не мертвой, торжественно обещаю...».

Второй этап – **«созидательный»**. Помимо любви к горам, любовь ко всему живому, к природе, альпинистов отличает деятельный и активный образ жизни. Оставить свой «зеленый след» на Земле можно, посадив дерево. Здесь предлагается ребятам посадить желуди, дав имя каждому (Чтение, Разум, Доброта, Искренность, Честность...). Сажая свои дубочки, мы пускаем корни для всего доброго, чистого, лучшего в нашей жизни...

Третий этап – **«подарочный»** – обмен блокнотами «Точка роста».

Заключительная встреча должна стать ярким завершением всего проекта: непринужденная обстановка, юмор и сюрпризные моменты, оставят приятные воспоминания в сердцах молодых участников. Подросткам нужно не формальное, а искреннее общение на жизненные темы (здоровье, самоопределение, взаимоотношения со сверстниками и родителями). Это те вопросы, которые будут актуальны для них всегда.

Проект показал свою эффективность, в нем приняло участие 100 человек. На 2020 г. запланирована реализация проекта в других населенных пунктах района.